

творчість зберігає ключове значення як джерело емоційної насиченості, смислової глибини та культурного контексту, тоді як штучний інтелект виступає потужним інструментом, що трансформує підходи до створення та сприйняття музики.

Список використаних джерел:

1. Музика і штучний інтелект. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Музика_і_штучний_інтелект (дата звернення: 23.03.2026).
2. ШІ для створення музики: нові можливості композиторів і артистів. URL: <https://88000.com.ua/shi-dlya-stvorenniya-muzyky-novi-mozhlyvosti-kompozytoriv-i-artystiv/> (дата звернення: 23.03.2026).
3. ШІ та музика: хто насправді виграє? URL: <https://expert.com.ua/175929-shi-ta-muzyka-hto-naspravdi-vygraye.html> (дата звернення: 23.03.2026).

УДК 004.8:159.9.072

АВТОМАТИЗАЦІЯ ТА ПРИХОВАНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЛЮДИНИ В ЕПОХУ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Дрожаний Є.О.
veyryff4@gmail.com

Черкаський державний фаховий бізнес-коледж
Медоліз М.М.
м. Черкаси, Україна

Сьогодні ставлення до штучного інтелекту зазвичай коливається між двома крайнощами: страхом втратити роботу та надією на те, що алгоритми вирішать усі проблеми з продуктивністю. Штучний інтелект – це не просто надзвичайно потужний інструмент. Справжня складність полягає не стільки в самій автоматизації, скільки в тому, що штучний інтелект непомітно змінює рівень навантаження людини. Надмірне й некритичне впровадження автоматизованих рішень впливає на психіку саме там, де це найменше очікується.

Довгий час вважалося, що якщо автоматизувати рутину, у людей звільниться час для творчості. Але виявилось, що рутина була необхідною. Механічні задачі, заповнення таблиць чи сортування листів, працювали як когнітивний перепочинок. Поки людина автоматично робила звичну роботу, мозок «перезавантажувався». Зараз же, коли штучний інтелект допомагає вирішувати прості задачі, кожна хвилина роботи вимагає максимальної концентрації та прийняття рішень. Людина не здатна бути креативною 8 годин поспіль [1]. Результатом стає «AI brain fry» – стан глибокої ментальної втоми, туману в голові та втрати здатності до концентрації, спричинений надмірним розумовим навантаженням без природних пауз [2]. Останні дослідження показують парадоксальну річ: коли ІІ повністю забирає так звану «рутину», рівень вигорання серед працівників не падає, а навпаки стрімко зростає [3].

Ситуацію погіршує те, що генеративні моделі схильні до «галюцинацій». Вони видають помилки з дуже впевненим виглядом. Через це фахівці перетворилися на наглядців: замість того, щоб створювати щось своє, вони годинами вчитують згенерований текст чи код, шукаючи приховані неточності [4]. Психологи називають цей стан «податком на пильність» (vigilance tax). Парадокс полягає в тому, що моніторинг розумної, але схильної до помилок автоматизованої системи часто вимагає значно більше ментальної енергії, ніж самостійне виконання тієї ж роботи. Знайти витончену логічну хибу в чужому алгоритмі об'єктивно важче і нудніше, ніж написати свій з нуля. У результаті люди починають відчувати себе просто «прибиральниками за штучним інтелектом», що повністю вбиває будь-яке задоволення від роботи і відчуття власної професійної значущості [5].

Додається ще й психологічний тиск. Людина підсвідомо порівнює себе не з іншою людиною, а з машиною, яка не втомлюється і видає результати миттєво. Працівники починають вимагати від себе такої ж безперебійності, що призводить до синдрому самозванця, забуваючи, що цінність людини полягає не у швидкості генерації символів [6]. Проте корпоративна гонка за надмірною ефективністю змушує людей сприймати себе як «повільні й дефектні

алгоритми», що стає серйозним викликом для ментального здоров'я цілого покоління спеціалістів.

Таким чином, штучний інтелект слід розглядати як багаторівневу технологію, яка вимагає чітких регламентів використання та інтеграції у робочі процеси з урахуванням біологічних і психологічних особливостей людини. Необхідно зберігати частину рутинних завдань людини як елемент когнітивної гігієни, а також розробляти протоколи для безпечної роботи з генеративними моделями. Лише за умови балансу між технологічними можливостями та людськими ресурсами можна забезпечити стійку продуктивність і зберегти психічне здоров'я працівників у новій цифровій реальності.

Список використаних джерел:

1. Bedard J., Kropp B. The AI Productivity Paradox: Cognitive Overload and «Brain Fry» in the Workplace. *Harvard Business Review*. 2026. URL: <https://hbr.org/> (дата звернення: 02.03.2026).
2. Montes R., Khojah M. Cognitive Offloading and the Impact of LLMs Usage on IT Professionals. *Journal of Software Engineering for Robotics*. 2025. Vol. 15, No. 2. P. 45–62.
3. Інтенсивне використання ІІІ викликає когнітивну втому у працівників – дослідження. Vector. URL: <https://vctr.media/ua/intensyvne-vykorystannya-shi-vyklykaye-kognityvnu-vtomu-u-praczivnykiv-doslidzhennya-320842> (дата звернення: 03.03.2026).
4. Henry S. The Hidden Emotional Cost of Artificial Intelligence and Human-Machine Comparison. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 112–128.
5. Bankins S., Formosa P. Making Artificial Intelligence Work at Work: The Role of Human Resource Practices. *Journal of Business Ethics*. 2026. Vol. 182. P. 15–32.
6. Yegge S. Artificial intelligence and employee well-being: the crucial role of self-efficacy in avoiding burnout. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 230–245.